

«СОГЛАСОВАНО»

Высшему

МБОУ «Высший №1»

О.В. Ступина

Директор



«7» сентября 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования

Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин



« » 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор

ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова

4



«28» 08 2023 г.

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное цикличное меню для учащихся старших классов (с 12 лет и старше)
общеобразовательных организаций г. Нижнекамска РТ

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (старшие)

№204 / 2017г. Завтрак из картофеля с мясом с маслом

ТРК №388/2017	СЛИВОЧНЫМ	240/10	18,32	27,21	39,10	47,2,35	0,49	9,15	0,00	6,94	16,26	498,81	202,04	7,19	
	Морковь - тертая (доп.гарнир)	50	0,65	0,05	3,41	32,47	0,03	1,77	0,00	7,05	13,68	27,77	18,57	0,34	
	Напиток из шиповника	200	0,66	0,09	20,04	84,80	0,02	0,73	0,00	0,51	31,91	23,44	17,46	0,64	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Деми +		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78

ПТИЦА

Горячий завтрак (старшие)

таб 6 стр 136/2012г.

№ 290/2017г.	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	1,11	7,80	25,20	9,00	0,42
	Пицца тушеная в сметанно- томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	0,50	30,32	79,00	16,19	0,70
	Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0	12	1,19	6,55	45,5	25,34	1,33
№ 377 / 2015	Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34

табл 6 стр 134, 2012 Деми+
Хим состав и калорийность
российских продуктов
питания табл 6 стр 134,
2012 Деми +

Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78	
Итого:	553	60,90	23,46	22,50	97,18	670,66	0,20	3,51	42,10	3,31	68,52	197,10	65,13	3,79

СУББОТА

Горячий завтрак (старшие)

№234/2016	Котлеты рыбные	100	12,20	8,53	10,24	181,48	0,06	0,6	0,13	0,81	55,03	171,33	15	0,00
№304/2017г.	Рис отварной расщепчатый с маслом сливочным	180/3	4,41	8,63	44,06	271,44	0,03	0	12	0,37	2,36	74,03	19,6	0,64
№ 349/2017г.	Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80	0,02	0,73	0,00	0,10	32,48	23,44	17,46	0,70
табл 6 стр 134, 2012 Деми+ Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
	Хлеб ржаной	35	2,07	0,37	12,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,44	9,13	47,25	14,80	1,23
	Итого:	553	60,90	22,04	21,91	98,99	710,34	0,20	1,33	12,13	2,11	106,00	338,80	71,76

Всего за 6 дней:	3349	136,24	137,52	572,94	4087,14	1,69	58,48	183,48	27,61	590,64	1933,06	635,41	31,10	
В среднем на 1 учащегося:	558	22,71	22,92	95,49	681,19	0,28	9,75	30,58	4,60	98,44	322,18	105,90	5,18	

№Сборник рецептов

Наименование продуктов

ВыходСтои-тьБелкиЖирыУгле-дыКалБ1САЕСаРМgFe

ПОНЕДЕЛЬНИК
Горячий завтрак (старшие)

сб.реш.Стр.186, таб.9/2012г.

Фрукты (яблоки)

тгк

Тёплые говьяжы

№803/2017г.

Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным

Чай с сахаром

Ухи состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Денис +

Хлеб ржаной

Итого:

ВТОРНИК
Горячий завтрак (старшие)

№82/2017

Салат из моркови с сахаром

тгк стр.25,12/2019г.

Жаркое из птицы (куриных грудок)

№.376/2017г.

Чай с сахаром , с шиповником

табл.6 стр.134, 2012.Денис +

Хлеб пшеничный

Итого:

СРЕДА
Горячий завтрак (старшие)

№8234/2016

Биточки рыбные

№820/2017г

Макаронные изделия (рожки)отварные с маслом

№.377 / 2015

Чай с сахаром и лимоном

табл.6 стр.134, 2012.Денис +

Хлеб пшеничный

Ухи состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Денис +

Хлеб ржаной

Итого:

ЧЕТВЕРГ
Горячий завтрак (старшие)

тгк

Котлеты "Нежные" из куриных грудок

№128/2017

Картофельное пюре с маслом сливочным

№876/2017г.

Чай с сахаром

табл.6 стр.134, 2012.Денис +

Хлеб пшеничный

Ухи состав и калорийность российских продуктов питания табл.6 стр.134, 2012.Денис +

Хлеб ржаной

Итого:

ПЯТНИЦА
Горячий завтрак (старшие)

сб.реш.Стр.186, таб.9/2012г.

Фрукты (яблоки)

№.223 /2017г.

Запеканка из творога с повидлом

№.349/2017г.

Напиток из сухофруктов

100

0,40

0,40

0,40

9,80

47,00

0,03

10,00

0,00

0,20

16,00

11,00

9,00

2,20

170/30

19,53

18,18

0,10

48,50

552,80

0,11

1,16

154,70

1,23

253,53

361,75

42,79

1,51

0,70

200

0,70

0,10

32,00

132,80

0,02

0,73

0,00

0,10

32,48

23,44

17,46

0,70

553

60,90

22,07

23,06

96,50

681,90

0,37

23,50

90,40

3,94

132,68

284,70

79,72

4,82

100

13,22

15,14

35,32

322,00

0,10

1,04

51,40

2,80

53,14

94,54

20,80

1,40

180/3

3,86

7,18

22,58

178,2

0,18

22,43

39

0,25

51,05

107,86

34,52

1,28

200

0,07

0,02

8,00

32,00

0,00

0,03

0,00

0,00

0,00

0,00

0,33

0,25

30

2,28

0,24

14,76

70,50

0,03

0,00

0,00

0,33

6,00

19,50

4,20

0,33

40

2,64

0,48

15,84

79,2

0,06

0

0

0,56

11,6

60

18,8

1,56

553

60,90

22,07

23,06

96,50

681,90

0,37

23,50

90,40

3,94

132,68

284,70

79,72

4,82

100

7,20

9,53

5,24

71,48

0,06

0,6

0,13

0,81

55,03

171,33

15

0,00

180/3

6,64

7,60

31,78

221,94

0,07

0

12

1,19

6,55

45,5

25,34

1,33

187/8/5

0,13

0,02

8,20

34,02

0,00

2,83

0,00

0,01

14,05

4,40

2,40

0,34

35

2,66

0,28

17,22

82,25

0,04

0,00

0,00

0,39

7,00

22,75

4,90

0,39

35

2,07

0,37

12,47

62,37

0,05

0,00

0,00

0,44

9,13

47,25

14,80

1,23

553

60,90

21,70

22,80

91,21

648,40

0,22

3,43

12,13

2,84

91,76

291,23

62,44

3,29

100

7,20

9,53

5,24

71,48

0,06

0,6

0,13

0,81

55,03

171,33

15

0,00

180/3

6,64

7,60

31,78

221,94

0,07

0

12

1,19

6,55

45,5

25,34

1,33

187/8/5

0,13

0,02

8,20

34,02

0,00

2,83

0,00

0,01

14,05

4,40

2,40

0,34

35

2,66

0,28

17,22

82,25

0,04

0,00

0,00

0,39

7,00

22,75

4,90

0,39